

## SPIS TREŚCI

Słowo wstępne 8

Choroby autoimmunizacyjne - problem naszych czasów 9

Co to są choroby autoimmunologiczne?  
Dlaczego diagnozujemy ich coraz więcej?  
Dlaczego na nie chorujemy?  
Jak je leczyć?

**MIROSLAWA GAŁECKA**

Mikrobiota a choroby autoimmunologiczne 31

Czy jelita to tylko element układu pokarmowego?  
Mikrobiom - „organ” o którym nie mamy pojęcia.  
Autoimmunologia i jelita - jaki to ma związek?  
Jak możemy wpływać na zdrowie jelit?

**ANNA BARTNICKA**

Dieta w chorobach autoimmunologicznych 77

Znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych.  
Indywidualizacja kluczem do sukcesu - jaka diagnostyka  
jest pomocna w układaniu diety?  
Protokół autoimmunologiczny - jak dostosować go do swoich potrzeb?

**KATARZYNA DREWS-RACZEWSKA**

**ZUZANNA ŁUKASZEWICZ**

Eliminacja równa się rewolucja? Iii

Jak podejść do diety eliminacyjnej?  
Jakie są kroki do wprowadzenia diety eliminacyjnej?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

Pożegnanie z glutenem: czy można rozstać się bez łez? 125

Jakie produkty są zakazane na diecie bezglutenowej?  
Czy gotowe produkty bezglutenowe są zdrowe?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

>

**Dieta bez nabiału - w poszukiwaniu zaginionego wapnia 135**

Gdzie ukrywa się nabiał?

Czy dieta bez nabiału faktycznie prowadzi do niedoborów wapnia?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

**Zamienniki glutenu i nabiału 141**

Jakie produkty możesz wykorzystać w codziennej diecie?

Co wprowadzić do diety, żeby była zbilansowana i urozmaicona?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

**Rotuj! Czyli o tym, jak to zrobić, żeby nie wdarła się nuda 147**

Czy dozwolone składniki można spożywać codziennie?

Po co stosować rotację produktów?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

**Z listą na zakupy 153**

Jak zaplanować dietę? Gdzie robić zakupy?

Czy taka dieta jest droga? Produkty, które zawsze warto mieć w domu

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

**Suplementacja w chorobach autoimmunologicznych 169**

Jak wybrać dobry suplement?

Naturalne suplementy o działaniu immunostymulującym.

Kilka słów o prebiotykach.

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

**Dieta zaczyna się w głowie - aspekty psychologiczne 177**

Dlaczego mowa o psychologii w książce o diecie?

Czy wystarczy sama motywacja?

Dlaczego warto wyznaczyć sobie cele?

Wykluczenie społeczne i jak sobie z nim radzić.

Czy wszystko powinno kręcić się wokół jedzenia?

**JOANNA DRONKA-SKRZYPCZAK**

Dieta od kuchni **187**

Kulinarne porady na początek.

Przykładowe przepisy na podstawowe dania.

**JOANNA DRONKASKRZYPCZAK**

Przepisy **200**

Podsumowanie **231**

Piśmiennictwo **233**

Skorowidz **239**